

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ВЕЛИЖАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**  
626032, Тюменская область, Нижнетавдинский район, село Иска, улица Береговая, 1  
тел: (34533) 46-1-24, 46-2-56  
факс 46-256 E-mail: vsosh08@mail.ru

Рассмотрено:  
на заседании ШМО

\_\_\_\_\_  
протокол № 1 от «31» 09 2022г.  
Руководитель ШМО

И.С. Делетьеров

Согласовано:  
Заместитель директора по  
УВР МАОУ «Велижанская  
СОШ

« 31 » 09 2022г.

Утверждаю:  
Директор  
МАОУ «Велижанская  
СОШ»  
Н.В. Ваганова  
« 31 » 09 2022 г.



**Адаптированная рабочая программа  
по основам социальной жизни  
6 КЛАССА  
для учащихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
филиала МАОУ «Велижанская СОШ» - «СОШ п. Чугунаево»  
на 2022 – 2023 учебный год**

Учитель: Бахтеева М.Ш.,  
первая квалификационная категория

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Личностными результатами** изучения курса являются:

1. Формирование личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость;
1. Воспитание элементов трудовой культуры: организация труда, экономное и бережное отношение к продуктам, оборудованию и использованию электроэнергии, строгое соблюдение правил техники безопасности;
2. Привитие желания и стремления готовить доброкачественную и полезную пищу, творческого отношения к домашнему труду;
3. Развитие художественного вкуса, обоняния, осязания, ловкости, скорости, пространственной ориентировки;
4. Развитие всех познавательных процессов (память, мышление, внимание, воображение, речь)

**Метапредметными результатами** изучения курса являются:

В результате выполнения под руководством учителя коллективных и групповых работ, закладываются основы таких социально ценных личностных и нравственных качеств, как трудолюбие, организованность, добросовестное и ответственное отношение к делу, инициативность, любознательность, потребность помогать другим, уважение к чужому труду и результатам труда, культурному наследию.

-владение начальными формами познавательных универсальных учебных действий — исследовательскими и логическими: наблюдения, сравнения, анализа, классификации, обобщения;

-получение первоначального опыта организации самостоятельной практической деятельности на основе сформированных регулятивных универсальных учебных действий: целеполагания и планирования предстоящего практического действия, прогнозирования, отбора оптимальных способов деятельности, осуществления контроля и коррекции результатов действий; научатся искать, отбирать, преобразовывать необходимую печатную и электронную информацию., коммуникативные учебные действия включают следующие умения: вступать в контакт (учитель–ученик); использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с учителем; обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту; сотрудничать с взрослыми в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми; договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

**Предметные результаты** изучения курса являются:

**Личная гигиена**

**Учащиеся должны знать:**

- правила закаливания организма; обтирания; правила соблюдения личной гигиены во время физических упражнений, походов; правила ухода за ногами

**Учащиеся должны уметь:**

- мыть руки, стричь ногти на руках и ухаживать за кожей рук;

- подбирать косметические средства для ухода за кожей рук;
- подбирать косметические средства для ухода за ногами.

## **Одежда**

### **Учащиеся должны знать:**

- правила стирки изделий из хлопчатобумажных и шелковых тканей;
- санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе с колющими и режущими инструментами, электронагревательными приборами и бытовыми химическими средствами;

### **Учащиеся должны уметь:**

- пришивать пуговицы, крючки, петли, кнопки, вешалки; зашивать одежду по распоровшемуся шву; подшить платья, брюки, рубашки; подбирать моющие средства для стирки изделий из хлопчатобумажных и шелковых тканей; стирать изделия из цветных хлопчатобумажных тканей и шелковых тканей; гладить эти изделия.

## **Питание**

### **Учащиеся должны иметь представление о**

- режиме питания, удельном весе молочных продуктов в рационе питания.

### **Учащиеся должны знать:**

- способы первичной и тепловой обработки макаронных изделий, круп, молока и молочных продуктов, овощей;
- санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе с режущими инструментами, кипятком;
- правила пользования электроплитой;
- определение доброкачественности продуктов и сроков их хранения.
- правила хранения продуктов при наличии холодильника и без него;
- различные меню ужина.

### **Учащиеся должны уметь:**

- отваривать макаронные изделия;
- варить кашу на воде и молоке;
- отваривать картофель и готовить пюре;
- готовить запеканки из овощей и творога;
- оформлять готовые блюда»

- сервировать стол к ужину с учётом различных меню.

## **Семья**

### **Учащиеся должны иметь представление о**

- понятие «семья»
- составе семьи
- распределении хозяйственно- бытовых обязанностей между членами семьи.

### **Учащиеся должны знать:**

- состав своей семьи, имена, отчества родителей и близких родственников;
- место работы и должность родителей.
- правила поведения в семье.

### **Учащиеся должны уметь:**

- рассказать о месте работы родителей, занимаемой должности и продуктивной их деятельности;

## **Культура поведения**

### **Учащиеся должны знать:**

- правила поведения в зрелищных и культурно – просветительных учреждениях;
- правила поведения и меры предосторожности при ипосещении массовых мероприятий.

### **Учащиеся должны уметь:**

- культурно вести себя в театре, клубе, залах музея, читальном зале;
- правильно и безопасно вести себя при посещении массовых мероприятиях

## **Жилище**

### **Учащиеся должны знать:**

- гигиенические требования к жилому помещению;
- правила организации рабочего места школьника;
- правила и последовательность проведения сухой влажной уборки;
- санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе с пылесосом;
- на значение комнатных растений, уход и допустимое количество их в квартире.

### **Учащиеся должны уметь:**

- производить сухую и влажную уборку помещения;

- чистить электропылесосом ковры, книжные полки, батареи; чистить мебель;
- соблюдать правила безопасной работы с электроприборами и химическими средствами.
- ухаживать за полом в зависимости от покрытия, используя бытовые химические средства;
- ухаживать за комнатными растениями

## **Транспорт**

### **Учащиеся должны знать:**

- основные транспортные средства, имеющиеся в городе, селе;
- виды междугородного транспорта;
- стоимость проезда на всех видах городского транспорта (стоимость разового, единого и проездного билетов);
- порядок приобретения билетов и талонов; компостирования талонов.

### **Учащиеся должны уметь:**

- выбирать наиболее рациональные маршруты при передвижении по городу;
- ориентироваться в расписании движения пригородных поездов; определять направление и зоны;
- пользоваться кассой-автоматом при покупке билета на пригородные поезда.

## **Торговля**

### **Учащиеся должны знать:**

- основные виды продовольственных магазинов, их отделы;
- виды специализированных продовольственных магазинов
- виды и стоимость различных товаров;
- порядок приобретения товаров

правила поведения в магазине и общения с работниками магазина; правила покупки товаров; стоимость наиболее необходимых товаров (одежды, обуви, посуды и других, часто используемых товаров).

### **Учащиеся должны уметь:**

- подбирать продукты к ужину с учётом различных меню;
- обращаться продавцу, кассиру.

## **Средства связи**

### **Учащиеся должны иметь представление о**

- назначение основных средств связи;
- порядке отправки писем, посылок, бандеролей, денежных переводов, телеграмм.

**Учащиеся должны знать:**

- основные средства связи; виды почтовых отправлений;
- стоимость почтовых услуг при отправке писем различных видов;
- виды телеграфных услуг.

**Учащиеся должны уметь:**

- находить индекс почтового отделения по справочнику;
- записать адрес с индексом на конверте;
- составлять различные тексты телеграмм;
- заполнять телеграфные бланки, подсчитывать стоимость телеграммы.

**Медицинская помощь.**

**Учащиеся должны иметь представление о**

- назначение поликлиники, аптеки, диспансера, больницы;
- порядок записи к врачу, приобретения лекарств, вызова « скорой помощи», о порядке вызова врача на дом;
- отличие медицинского обслуживания на дому от амбулаторного приёма и амбулаторного лечения от стационарного.

**Учащиеся должны знать:**

- виды медицинской помощи;
- функции основных врачей – специалистов.

**Учащиеся должны уметь:**

- записываться на прием к врачу;
- вызвать врача на дом; в экстренных случаях врачей «скорой помощи»
- приобретать лекарства в аптеке.

**Учреждения, организации и предприятия.**

**Учащиеся должны знать:**

- виды детских учреждений и их назначение;
- адрес дома детского творчества; какие кружки, секции имеются в ДДТ и чем в них занимаются дети

### **Учащиеся должны уметь:**

- правильно обращаться к работникам ДДТ, игротеки и тд;
- правильно вести себя во время игры, просмотра фильма или журнала в читальном зале;
- соблюдать правила поведения в школе и других общественных местах.

### **Содержание программы.**

#### **1.Личная гигиена 3ч**

- 1.Закаливание организма (зарядка, обтирание, сезонная одежда, физические упражнения).
- 2.Уход за руками (уход за ногтями и кожей рук, кремы)
3. Уход за ногами (уход за ногтями и кожей ног). Профилактика грибковых заболеваний.

#### **Практическая работа№1 «Мытье рук, стрижка ногтей, уход за кожей рук.**

#### **2. Одежда 4ч.**

- 1.Мелкий ремонт одежды (пришивание пуговиц, вешалок, петель и крючков, зашивание распорванного шва).
- 2.Стирка изделий из цветных х/б и шелковых тканей.
3. Утюжка фартуков, косынок, и салфеток и др.

**Практическая работа №2 «Пришивание пуговиц, петель, крючков, вешалок на школьную и домашнюю одежду, подшивание брюк, платья, зашивание распоровшегося шва»**

**Практическая работа №3 «Стирка и утюжка изделий из цветных хлопчатобумажных и шёлковых тканей»**

### **3. Питание. 3ч**

1. Гигиена приготовления пищи. Хранение продуктов и готовой пищи. Замораживание, размораживание. Определение срока годности

2. Приготовление пищи. Ужин. Приготовление блюд из круп, макаронных изделий, картофеля и других овощей, молока и молочных продуктов.

3. Сервировка стола к ужину.

**Практическая работа №4 « Варка макарон, картофеля, приготовление каши на воде и молоке, пюре, запеканок (из творога и других продуктов)**

**Практическая работа №5 «Оформление готовых блюд»**

### **4. Семья. 2 ч**

1. Состав семьи учащихся: имена, отчества, возраст, место работы членов семьи. Родственные отношения ( мать, отец, брат, бабушка и т д)

2. Личные взаимоотношения в семье. Права и обязанности каждого члена семьи.

### **5. Культура поведения. 3ч**

1. Поведение в общественных местах (кино, театре, клубе, музее, библиотеке).

2. Поведение при посещении массовых мероприятий.

### **6. Жилище. 4ч**

1. Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению.

Основные правила организации рабочего места школьников.

2. Повседневная уборка квартиры ( сухая и влажная). Пылесос

3. Комнатные растения (их назначение, допустимое количество и уход)

4. Уход за полом. Средство по уходу за полом.

**Практическая работа №6 «Сухая и влажная уборка помещения, пользование пылесосом и уход за ним. Мытье полов»**

**Практическая работа №7 « Уход за комнатными растениями: полив, опрыскивание, пересадка»**

### **7. Транспорт. 4 ч**



1. Основные транспортные средства.

2. Пользование городским транспортом. . Оплата проезда на всех видах городского транспорта (разовый, проездной, единый билет).

3. Наиболее рациональные маршруты передвижения в разные точки города, посёлка, в ближайшие населенные пункты.

4. Пригородные поезда. Расписание. Направления, зоны. Разовые и сезонные билеты.

Экскурсия

Экскурсии на вокзал. (станцию)

## **8. Торговля. 2ч**

1. Продовольственные и специализированные продовольственные магазины.

2. Виды товаров, их стоимость. Порядок приобретения товаров.

Экскурсия

Экскурсия в специализированный продовольственный магазин.

## **9. Средства связи. 4ч**

1. Основные средства связи (почта, телеграф, телефон)

2. Виды почтовых отправлений (письма, бандероль, посылки, денежные переводы, телеграмма).

3. Виды писем (открытые, закрытые, простые, заказные). Порядок отправления письма различного вида. Стоимость пересылки. Написание адреса и индекса на конвертах.

4. Телеграф. Виды телеграфных услуг. Тарифы. Заполнение телеграфных бланков. Составление текстов телеграмм.

**Практическая работа №8 «Написание адреса и индекса на конвертах»**

**Практическая работа №9 «Составление телеграмм, заполнение телеграфных бланков»**

Экскурсия

Экскурсия на почту-телеграф.

## **10. Медицинская помощь 3ч**

1. Медицинские учреждения: поликлиники, аптеки, диспансеры, больницы. Их назначение. Работники медицинских учреждений (врачи, медицинские сестры, младший медицинский персонал, регистраторы, работники аптеки)

1. Виды медицинской помощи: доврачебная, «скорая помощь», помощь на дому, амбулаторный приём, госпитализация. Вызов «скорой помощи» и врача на дом. и врачебная.

3. Использование различных видов медицинской помощи.

Экскурсия

Экскурсия в аптеку.

### **11. Учреждения, организации и предприятия. 2 часа**

1. Дошкольные и школьные учреждения (детские ясли, детсад, школа, дом детского творчества). Их назначение.

Экскурсия.

Экскурсия в дом детского творчества.

### Учебно – тематический план

Количество часов по учебно – тематическому плану – 34 часа

Количество контрольных работ – 4

Количество практических работ – 9

№	Наименование раздела	Количество часов	Контрольные работы	Практические работы
1	Личная гигиена	3		№1
2	Одежда	4	1	№2,4
3	Питание	3		№4,5
4	Семья	2		
5	Культура поведения	3	1	
6	Жилище	4		№6,7
7	Транспорт	4		
8	Торговля	2	1	
9	Средства связи	4		№8,9
10	Медицинская помощь	3		
11	Учреждения, организации, предприятия	2	1	
	Итого	34	4	9



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 10485556620218183357344113440560018432977890877

Владелец Ваганова Надежда Васильевна

Действителен с 08.05.2024 по 08.05.2025